

Das Sonnengebet

1



Ausatmen, Hände vor der Brust falten.

2



Einatmen, nach oben strecken, Oberkörper zurückbeugen.

3



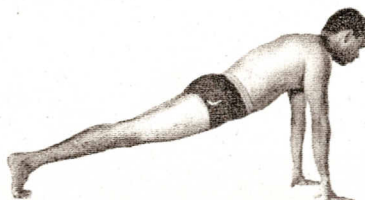
Ausatmen, mit gestreckten Armen nach vorne beugen, Hände neben die Füße stellen, Kopf zu den Knien.

4



Einatmen, rechtes Bein nach hinten, Knie auf dem Boden, Kopf nach oben.

5



Atem anhalten, anderes Bein ebenfalls nach hinten. Rücken und Beine bilden eine gerade Linie.

6



Ausatmen, Knie, Brust und Stirn zum Boden bringen.

7



Einatmen, Körper flach am Boden ablegene, Oberkörper zurückbeugen und nach oben schauen.

8



Ausatmen, Gesäß nach oben, Fersen Richtung Boden bringen.

9



Einatmen, rechtes Bein nach vorne zwischen die Füße bringen, Knie auf dem Boden, Kopf nach oben.

10



Ausatmen, linkes Bein nach vorn, Hände neben die Füße flach auf den Boden bringen, Kopf zu den gestreckten Knien.

11



Einatmen, Arme nach vorne, mit geradem Oberkörper nach oben kommen und zurückbeugen.

12



Ausatmen und Arme senken. Einatmen und dann weiter mit Position 1 (abwechselnd mit rechtem und linkem Bein üben).